



# *X-Plain™*

## *Ejercicios para la espalda*

### **Sumario**

#### **Introducción**

El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes en los Estados Unidos. Afecta a la mayoría de las personas por lo menos una vez en el curso de sus vidas.

Si el dolor de espalda no se toma en serio, éste puede durar mucho tiempo y puede llegar a incapacitarle.

Este sumario le indica algunos ejercicios de espalda que usted puede hacer como también le explica las causas más comunes del dolor de espalda y le proporciona consejos para prevenir lesiones. Además, el programa describe los beneficios de los ejercicios para la espalda y le ofrece consejos para hacerlos sin lesionarse. Usted aprenderá 12 ejercicios especiales para la espalda.



#### **Dolor de espalda**

La causa más común del dolor de espalda es un espasmo o contracción muscular. Un movimiento brusco e inesperado puede causarle un espasmo muscular severo. El espasmo muscular hace que la espalda se entumezca y esto puede causar un dolor severo.

Un espasmo muscular puede ocurrir después de agacharse o al hacer un movimiento giratorio. Podría ocurrir después de un estornudo o después de toser. Un movimiento tan sencillo como el de agacharse para atarse los cordones de los zapatos o el girar la espalda para mirar en otra dirección puede causarle también un espasmo. Los espasmos musculares también pueden ocurrir al levantar incorrectamente un objeto pesado.

Un dolor de espalda que dura por mucho tiempo puede ser el resultado de un accidente que haya causado una lesión en la espalda.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Prevención

La mejor manera de prevenir el dolor de espalda es hacer ejercicios para la espalda regularmente. Se recomienda que usted haga ejercicios de estiramiento para fortalecer y estirar la espalda por lo menos dos o tres veces por semana.

Otra manera eficaz de prevenir el dolor de espalda y el dolor de pierna es utilizar buenas técnicas de postura para la espalda en casa y en el trabajo. Adopte una buena postura siempre mientras esté sentado o de pie.

Trate de no doblar la espalda. Doble las rodillas o la cadera para levantar objetos, atarse los cordones de los zapatos, ponerse los calcetines o los pantalones. Bajar de peso y evitar accidentes también puede prevenir el dolor de espalda.



## Beneficios del ejercicio

El hacer ejercicio para los músculos de la espalda durante 15 minutos al día, 3 veces por semana tiene tres beneficios principales:

- Fortalece los músculos de la espalda, cuello y hombros, lo que hace que las lesiones de la espalda sean menos frecuentes.
- Permite que los músculos de la espalda se vuelvan más flexibles, aumentando la amplitud de movimiento y la resistencia.
- Relaja la espalda y disminuye el dolor.

## Consejos para hacer ejercicio

Antes de empezar un programa de ejercicios para la espalda, hable con su médico. Especialmente si usted ha tenido un accidente o si tiene antecedentes de problemas de la espalda.

Estire el cuerpo poco a poco y evite movimientos bruscos o repentinos. Ponga atención a sus músculos al estirarse. Una vez que se ha estirado lo más que pueda, manténgase en esa posición por 5 segundos y lentamente vuelva a la posición original. Respire lenta y profundamente cuando haga ejercicio.

Nunca se estire hasta llegar al punto de incomodidad. Hágalo hasta que usted sienta una tensión leve y relájese mientras se mantiene en esa posición. La sensación de

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

tensión debe desaparecer mientras usted se mantiene en esa posición. Si esto no sucede, relaje la tensión un poco hasta que usted se sienta cómodo.

Repita cada ejercicio 5 veces a menos que su médico le indique las veces necesarias.

Al empezar a hacer ejercicio, es probable que usted se sienta adolorido. Empiece a mantener la posición por 2 segundos y poco a poco aumente la cantidad de tiempo hasta que usted se sienta cómodo al llegar a los 5 segundos. Al empezar el ejercicio repítalo dos o tres veces y gradualmente aumente el número de repeticiones.

A continuación se dan los pasos típicos para un ejercicio de estiramiento:

- Muévase lentamente hasta que usted sienta una tensión leve en los músculos.
- Mantenga la posición por 5 segundos.
- Vuelva lentamente a la posición original.
- Relájese por 2 segundos.
- Repita los pasos anteriores 3 o 5 veces.

Si usted se siente mareado durante un ejercicio, deje de hacerlo y siéntese si es que no está ya sentado o acostado.

Haga ejercicio con regularidad. Si el médico le ha recomendado que haga estos ejercicios, siga las instrucciones. Estas instrucciones pueden incluir el tiempo que debe mantener la posición de estiramiento y las veces que debe hacer los ejercicios. También se informa si los ejercicios son diarios o semanales.



La siguiente sección explica 12 ejercicios para la espalda. Estos incluyen:

- Ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio del estiramiento de los músculos.
- Ejercicios para mejorar la fuerza por medio de resistencia.

## **Ejercicios de estiramiento**

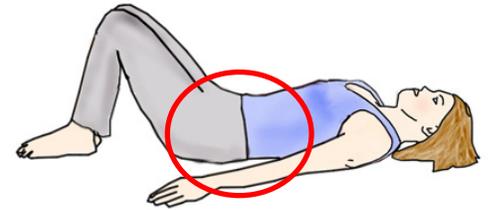
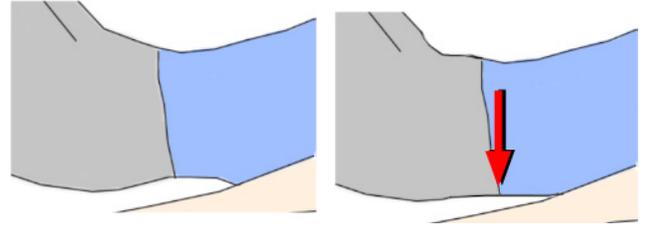
Los siguientes ejercicios para la espalda son para mejorar la flexibilidad por medio del estiramiento muscular:

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La inclinación pélvica estira los músculos abdominales y de la espalda y aumenta la flexibilidad de las caderas.

1. Acuéstese de espalda con las rodillas dobladas, los pies planos en el piso o en una colchoneta y los brazos a los lados. Los pies deben estar separados. Las rodillas deben estar un poco más juntas que los pies.
2. Pegue la parte posterior de la espalda contra el piso. Esto hace que las caderas se inclinen hacia adelante.
3. Mantenga esta posición por varios segundos y relájese.
4. Repita 5 veces.



El estiramiento de pierna hace que se estiren los músculos de las caderas, parte inferior de la espalda y los glúteos.

1. Acuéstese de espalda con una pierna doblada, un pie plano en el piso o colchoneta, y la otra pierna extendida por completo.
2. Use el brazo del mismo lado para llevar la rodilla doblada al pecho con un movimiento continuo mientras mantiene la parte inferior de la espalda y la otra rodilla haciendo presión contra el piso.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Baje la pierna a la posición inicial y relájese.
5. Repita el ejercicio 5 veces con la misma pierna.
6. Repita el ejercicio con la otra pierna.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

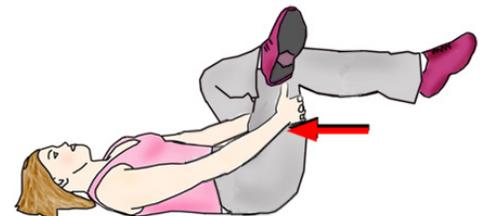
El ejercicio de rodillas flexionadas sobre el pecho estira los músculos del área de la cadera, glúteos y la parte inferior de la espalda.

1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas, los pies planos en el piso o colchoneta, y los brazos a los lados.
2. Levante las rodillas, ya sea una a la vez o juntas y llévelas hacia el pecho. Usted puede usar los brazos para llevar las rodillas a esta posición. Use los brazos para estrechar las rodillas suavemente sobre el pecho.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Baje las piernas al piso una a la vez y descanse brevemente.
5. Repita 5 veces.



El Pretzel es un estiramiento estupendo para la parte interior de las piernas y las caderas.

1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas.
2. Cruce una pierna sobre la otra a la altura de la rodilla.
3. Agarre la pierna doblada y llévese ambas piernas hacia el pecho.
4. Mantenga el estiramiento por 5 segundos.
5. Relájese y vuelva las rodillas a la posición inicial.
6. Repita este estiramiento usando la otra pierna.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

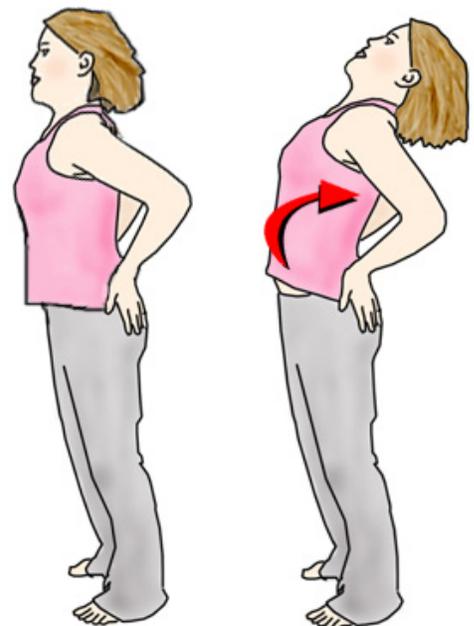
El estiramiento lateral estira los músculos de la espalda y los costados.

1. Estire un brazo arriba de la cabeza e incline la parte superior del cuerpo al lado opuesto con un movimiento que fluya suavemente. Ponga la otra mano en la cintura e inclínese sin torcer o sacudir el cuerpo.
2. Mantenga la posición por 5 segundos.
3. Vuelva a la posición inicial con las manos y los brazos a los lados.
4. Repita 5 veces.
5. Repita los pasos del 1 al 4 con el lado contrario.



El ejercicio de arquear la espalda hacia atrás estira los músculos de los hombros, la espalda y la cadera.

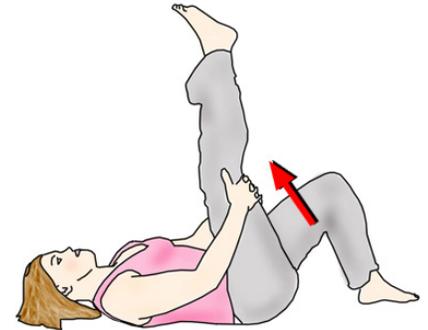
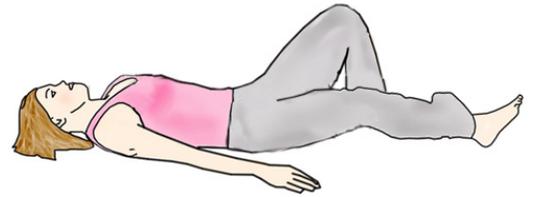
1. Párese erguidamente con los pies aparte y hacia el frente. Ponga las palmas de las manos en la parte inferior de la espalda.
2. Respire suavemente hasta que se sienta relajado.
3. Inclíne la parte superior del cuerpo hacia atrás, dándole soporte a la espalda con las manos y manteniendo las rodillas derechas. Trate de exhalar a medida que se inclina hacia atrás.
4. Mantenga la posición por 5 segundos.
5. Lentamente vuelva a la posición inicial.
6. Repita 5 veces.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El estiramiento de los músculos posteriores del muslo estira la parte de atrás de los muslos.

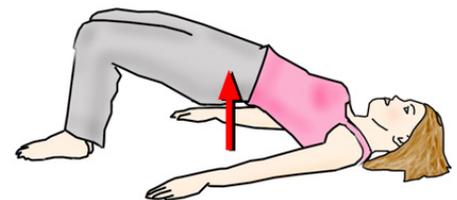
1. Acuéstese de espaldas con una pierna doblada, un pie plano en el piso y la otra pierna extendida hacia el frente.
2. Levante la pierna extendida hacia arriba hasta que sienta un estiramiento leve a lo largo de la pierna. Ponga las manos detrás de la rodilla y ayude a levantar y sostener la pierna. Si tiene dificultad para alcanzar las rodillas, coloque una toalla debajo de la rodilla o muslo y sosténgase de ésta.
3. Mantenga esa posición por 5 segundos.
4. Lentamente baje la pierna al piso y relájese.
5. Repita 5 veces.
6. Cambie de pierna y repita los pasos anteriores.



## Ejercicios de resistencia

El levantamiento de la pelvis fortalece los músculos de los glúteos.

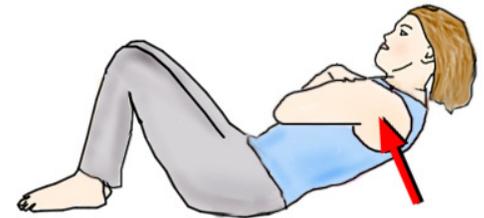
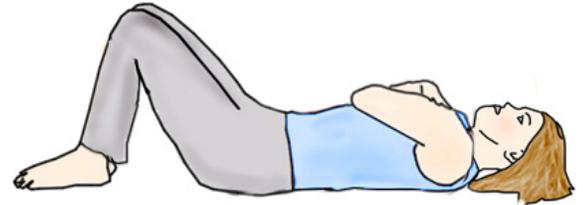
1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas, los pies planos y separados en el piso o colchoneta y los brazos a los lados.
2. Levante las caderas poco a poco. Es importante que levante las caderas sin arquear la espalda. Si se concentra en mantener el estómago firme, esto puede ayudarle a no arquear la espalda. Trate de mantener una línea recta de los hombros a las rodillas.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Lentamente baje las caderas a la posición inicial.
5. Repita 5 veces.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

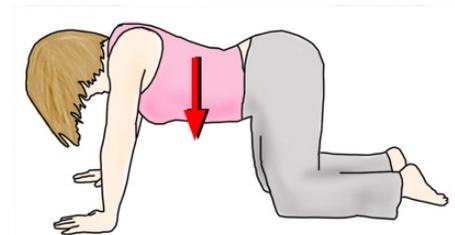
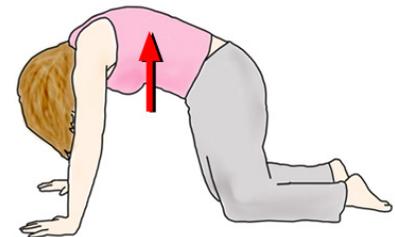
Los ejercicios abdominales fortalecen los músculos del abdomen.

1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas, los pies planos en el piso o colchoneta y los brazos a los lados.
2. Cruce los brazos sobre el pecho manteniendo la parte media e inferior de la espalda contra el piso. Levante la cabeza y los hombros del piso ligeramente. Está bien si usted no puede levantarlos mucho al principio.
3. Mantenga esta posición por unos pocos segundos. A medida que sus músculos se van fortaleciendo, puede mantener la posición de 5 a 10 segundos.
4. Gradualmente vuelva a la posición inicial y relájese.
5. Repita 5 veces.



Los ejercicios del gato y el camello fortalecen los músculos de la espalda y del abdomen.

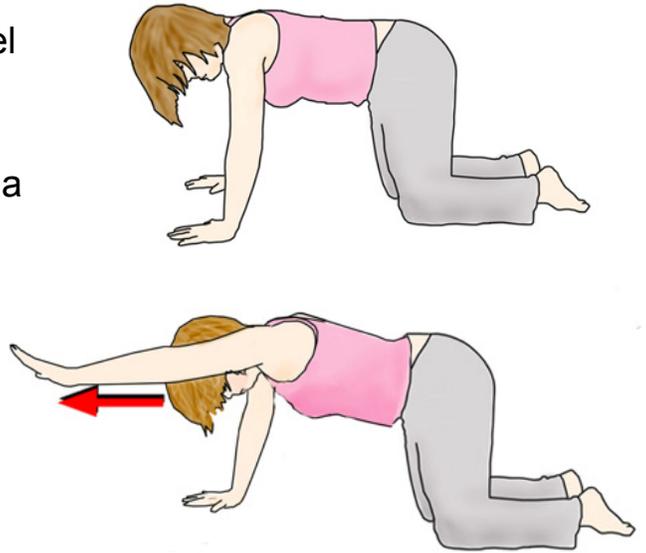
1. Póngase de rodillas y manos en el piso con su peso distribuido uniformemente y el cuello paralelo al piso.
2. Arquee la espalda hacia arriba apretando los músculos del abdomen y los glúteos. Deje caer la cabeza ligeramente.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Deje que la espalda cuelgue ligeramente hacia el piso manteniendo los brazos derechos. Mantenga su peso distribuido uniformemente entre las piernas y los brazos.
5. Mantenga esta posición por 5 segundos.
6. Repita 5 veces.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

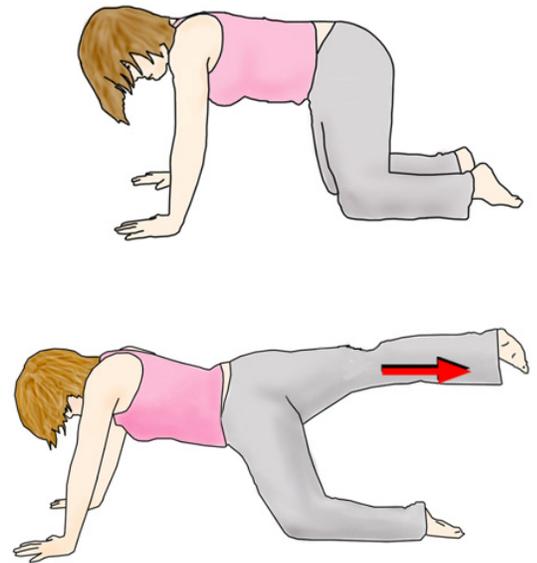
El estiramiento del brazo fortalece los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.

1. Póngase de rodillas y con las manos en el piso, su peso distribuido uniformemente y el cuello paralelo al piso.
2. Estire un brazo hacia el frente teniendo cuidado de no levantar la cabeza. Mantenga el peso de su cuerpo distribuido uniformemente entre las rodillas y el brazo que está en el piso.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Vuelva a la posición inicial.
5. Repita 5 veces.
6. Cambie al otro brazo y repita el ejercicio.



El estiramiento de la pierna fortalece los músculos de los glúteos.

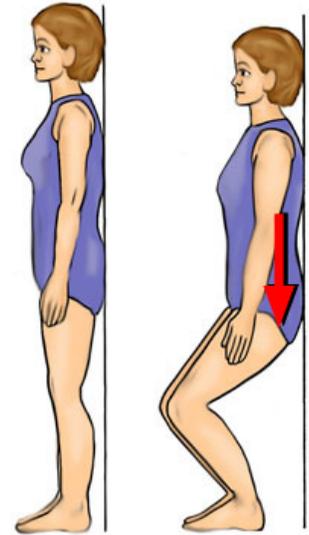
1. Póngase de rodillas y manos con el peso de su cuerpo distribuido uniformemente y el cuello paralelo al piso.
2. Lentamente extienda una pierna hacia atrás y manténgala paralela al piso. El pie puede mantenerse estirado hacia el frente o flexionado - lo que sea más cómodo para usted. Al extender la pierna, no deje que la espalda, cabeza o estómago se inclinen hacia abajo. Asegúrese de que no haya una persona atrás de usted cuando haga este ejercicio.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Vuelva a la posición inicial y repita 5 veces.
5. Cambie a la otra pierna y repita el ejercicio.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El ejercicio de deslizamiento contra la pared fortalece los músculos de la espalda, caderas y piernas.

1. Párese con la espalda contra una pared y los pies separados alineados con los hombros. Ponga las manos en las caderas o deje los brazos a los lados, lo que sea más cómodo para usted. Mantenga la cabeza nivelada fijando su mirada en algo directamente hacia el frente suyo.
2. Deslícese hacia abajo por la pared y póngase en una posición agachada con las rodillas dobladas a unos 90 grados como si usted estuviera sentado en una silla. Si tiene dificultad para deslizarse por completo, haga solo la mitad de la distancia, unos 45 grados.
3. Mantenga la posición por 5 segundos.
4. Deslícese hacia arriba hasta la posición inicial.
5. Repita 5 veces.



### **Su rutina de ejercicios**

Usted debe hacer su rutina de ejercicios con la frecuencia que su médico le indique. Si usted no tiene dolor de espalda o nunca ha tenido una lesión y está haciendo ejercicio para prevenir el dolor de espalda, hágalo en períodos de 15 a 30 minutos a la vez, de 2 a 3 veces por semana.

Empiece cada sesión con ejercicios de estiramiento. Después haga los ejercicios de resistencia y trate de terminar la sesión con más ejercicios de estiramiento.

No se apresure o esfuerce cuando haga ejercicio. Recuerde que al comenzar a hacer ejercicio, probablemente usted no podrá mantener el estiramiento por 5 segundos y hará menos repeticiones. A medida que usted va adquiriendo resistencia, puede aumentar el tiempo que sostiene los estiramientos y el número de las repeticiones.

Usted puede dividir los ejercicios en categorías. Por ejemplo,

- Empiece con los ejercicios que se hacen cuando está acostado.
- Continúe con los ejercicios que hace de rodillas y manos.
- Termine con los ejercicios que hace estando de pie.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Usted debe combinar los ejercicios de estiramiento y resistencia con otros ejercicios aeróbicos aprobados por su médico. Ejemplos de acondicionamiento aeróbico incluyen caminar, montar en bicicleta o la natación. Una buena manera de asegurarse que usted haga ambos tipos de ejercicio, es alternando los ejercicios de la espalda con los aeróbicos día de por medio.



El acondicionamiento aeróbico es importante no sólo para la espalda si no también para mejorar el tono muscular, aliviar el estrés y mejorar los hábitos de sueño a la vez que produce también otros beneficios.

## Conclusión

El dolor de espalda es el problema médico más común en los Estados Unidos. Las causas principales son los espasmos musculares y la degeneración de los discos de la columna vertebral. Si no se toma en serio, el dolor de espalda puede causar incapacidad.

El dolor de espalda afecta a la mayoría de las personas alguna vez en la vida. Se pueden tomar medidas preventivas para evitar el dolor de espalda o posponer la degeneración de los discos de la columna vertebral. Medidas preventivas incluyen:

- Ejercicios para fortalecer la espalda y hacerla más flexible.
- Adoptar buena postura y buenas técnicas.
- Evitar accidentes.
- Perder peso si usted tiene sobrepeso.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.